நேரம் எம் வளம்

-மாணவர்களுக்கான வழிகாட்டல்-

திரு க. ஞானரெத்தினம்

அறிமுகம்

குழந்தைகள் தொடங்கி முதியோர் வரை அனைவரினதும் உதடுகளில் முணுமுணுக்கப்படுகின்ற ஒரு வார்த்தை இது. ஒரு குறித்த நாள் 24 மணித்தியாலத்தைக் கொண்டது. இது எந்நாளும் மாறாத ஒரு நலையான பெறுமானமாகும். உலகில் உள்ள எல்லா ஜீவ ராசிகளுக்கும் இறைவனால் வழங்கப்பட்ட பொதுவான ஒரு சொத்து இந்த 24 மணி நேரம் என்பது பெருமைக்குரிய விடயமாகும். ஏழை. பணக்காரன் என்ற ஏற்றத்தாழ்வு இன்றி ஒவ்வொருவருக்கும் 24 மணித்தியாலங்கள் தினசரி கிடைக்கின்றன. இதனால் தான் "Time is Gold" அதாவது ”நேரம் தங்கத்திற்கு சமமானது'' என்பதனை பெரியோர்கள் முன் மொழிந்தனர். அப்படியானால் நாம் ஒவ்வொருவருக்கும் பெரும் செல்வந்தர்கள் அல்லவா? பெறுமதியான ”நேரம்” எமக்கு இருக்கும் போது, இல்லாத பல விடயங்களை நினைத்து நாம் ஏன் வேதனைப்பட வேண்டும்? நாம் தற்போது காணுகின்ற செல்வந்தர்கள் யாவரும். கடந்த காலங்களில் நேரத்தை ”சேமிப்பு செய்வதர்களே. இவர்களின் ஆரம்ப மூலதனம் ”நேரம்” மட்டுமாகவே இருந்திருக்கும். மாறாக எனது பார்வையில் ”எவன் ஒருவன் நேரத்தை வீணாக செலவு செய்கிறானோ அவனே ஏழை” ஆகும்.

இன்று பலரின் உதடுகளில் முணுமுணுக்கப்படும் ஒரு வார்த்தை “ No Time” என்பதாகும். மாணவர்களுக்கு கற்பதற்கு நேரமில்லை, அம்மாவுக்கு வீட்டு வேலை செய்ய நேரமில்லை, அப்பாவுக்கு வேலையை முடிக்க நேரமில்லை, நிர்வாகிகளுக்கு உணவருந்த நேரமில்லை…. இதுவே இன்றைய யதார்த்தம். பெறுமதிமிக்க நேரம் எமக்கு இல்லாமல் போவது எதனால்? என்பதனை நாம் சிந்திக்க வேண்டியது அவசியமானதாகும்.

நேரம் செலவாகும் முறை

பெறுமதியான நேரம் எப்படி செலவாகின்றது? என்பதனை ஆராயும் போது, அதற்கு இரண்டே இரண்டு காரணங்கள் தான் இருக்க முடியும். அவை,

1. தேவையான விடயங்களில் நேரத்தைப் பொருத்தமாகப் பயன்படுத்தக் தெரியாமை
2. தேவையற்ற விடயங்களில் நேரத்தை அதிகம் செலவு செய்வது

என்பனவாகும்.

இந்த விஞ்ஞான உலகில் புதுமைகளும், கவர்ச்சிகளும் நாளுக்கு நாள் உருவாகிக்கொண்ட இருக்கின்றன. தினசரி புதிய புதிய விடயங்களை நாம் காண்கின்றோம். இவை அனைத்தும் எமக்காகத்தான் என்று நாம் நினைத்துவிடுகின்றோம். இதன் காரணமாக காண்கின்ற விடயம் எல்லாவற்றிலும் எமது நேரத்தை நாம் செலவு செய்ய முற்படுகின்றோம். இவற்றில் எது நமக்குத் தேவையானவை? எவை நமது நோக்கத்திற்குப் பொருத்தமானவை? எவை எமக்கு நன்மை தரக்கூடியவை? என்பதனை நாம் அலசிப் பார்த்து, சிறப்பான விடயங்களை மாத்திரம் தெரிவு செய்து அதில் எமது நேரத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும். இதுவே நேர முகாமையாகும்.இதன் மூலம் நேரத்தை எமது கட்டுப்பாட்டினுள் கொண்டுவர முடியும். உதாரணமாக ஒரு உயர்தர வகுப்பு வகுப்பு கற்கும் மாணவனை எடுத்துக்கொண்டால் இவருக்குத் தேவையான விடயங்கள் கல்வி கற்றல் , பாடசாலை, வாசிகசாலை, ஆய்வுகூடம். சுயகற்றல், பொருத்தமான பாடப் புத்தங்கள் எனப் பலவாகும். தேவையற்ற விடயங்களாக, தொலைபேசி, முக நூல், தொலைகாட்சி, சினிமா, களியாட்டங்கள், கெட்ட நண்பர்களின் தொடர்பு, புகைத்தல் பழக்கம் மேலதிக தூக்கம் என்று அடுக்கிக்கொண்ட போகலாம். இன்று மாணவர், பெரியோர் என்ற வேறுபாடின்றி அனைவரும் கையடக்க தொலைபேசிக்கு அடிமையாகி போய்விட்டோம். இதனூடாக பல மணி நேரங்களை தினசரி இழந்து விடுகின்றோம். மேலும் இதற்காக பெரும்பணத்தை செலவு செய்து உடல் குறைபாட்டையும் இலகுவாக பெற்றுக் கொள்கின்றோம். அன்று படுக்கை அறையில் படித்துவிட்டு தலையணையின் கீழ் புத்தகத்தை வைத்து தூங்கியவர்கள் இன்று கையடக்க தொலைபேசியை வைத்து தூங்குகின்ற பரிதாபமான நிலையைக் கண்கின்றோம். தூக்கம் வரும்வரை கையடக்க தொலைபேசி பின்னர் கண்விழித்து பின்னும் கையடக்க தொலைபேசி என்ற நிலமை ஏற்பட்டுவிட்டது. இதனையும் ஒருபோதையாகவே உளவியலாளர்கள் கருதுகின்றனர். கல்வி கற்கின்ற மாணவன் ஒருவர் இப் போதைக்கு அடிமையானால் அவனது எதிர்காலமே கேள்விக் குறியாகிவிடும். இதற்காக இழக்குப்படுகின்ற நேரமும் கிடைத்த பெரும் வாய்ப்பும் மீண்டும் எம் வாழ்வில் வரப் போவதில்லை. அதுமட்டுமல்ல எம் உயர்ச்சிக்கு எவ்வித பங்களிப்பும் செய்ய போவதில்லை

நேர முகாமை

‘‘சரியானதை சரியாகச் செய்தல்’’ முகாமையாகும். முக்கிய வளமாகக் கருதப்படும் நேரத்தை பொருத்தமான முறையில் பயன்படுத்துவது நேர முகாமையாகும். நமக்கு தேவையான ”முக்கிய விடயங்கள்” எவை என்பதனை தீர்மானித்த பின்னர். அதற்காக நேரத்தை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்று சிந்தித்தல் வேண்டும். எதனை, எப்போது எப்படி. யார் மூலம் செய்வது என்பதில் தீர்க்கமான முடிவு எம்மிடம் இருக்க வேண்டும். குறிப்பாக ஒரு மாணவன் பின்வரும் பத்து அம்சங்களை கருத்தில் கொண்டு தொடர்ச்சியாக நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலம் வெற்றி வாய்பை அதிகரிக்க முடியும். அவை

1. நித்திரை விட்டெழும் நேரம்
2. காலைக் கடன் கழிக்க நேரம்

3. இறை வழிபாட்டுக்குரிய நேரம்

4. ஆகாரம் உண்ணும் நேரம்

5. பாடசாலையில் கற்கும் நேரம்

6. பிரத்தியேக கல்விக்கான நேரம்

7. வியையாட்டுக்கான நேரம்

8. பிற நடவடிக்கைகளுக்கான நேரம்

(ஓய்வு, சுய கடமைகள், வீட்டு வேலைகள், நல்ல நண்பர் தொடர்பு, பெற்றோருடன் உறவு)

9. சுய கற்றலுக்கான நேரம்

10. நித்திரைக்குச் செல்லும் நேரம் என்பனவாகும்.

பின்னர் இந்த பத்து அம்சங்களில் ஒவ்வொன்றுக்கும் எவ்வளவு நேரத்தைப் பயன்படுத்துவது என்பது பற்றி சிந்திக்க வேண்டும். இச் சந்தர்ப்பத்தில் ஒவ்வாருவரும் தங்களின் ”பிரதான இலக்கு” இற்கு அமைவாக நேர ஒதுக்கீட்டினை வழங்குவது சிறப்பானதாகும். உதாரணமாக குறித்த மாணவனின் பிரதான இலக்கு ”பல்கலைக்கழகத்திற்கு அனுமதி பெறுவது ” என்பதாக இருந்தால், அம் மாணவன் கல்விச் செயற்பாட்டிற்கே அதிக நேரத்தை ஒதுக்குதல் வேண்டும். கல்விச் செயற்பாடுகளில் ”சுய கற்றல்” மிக முக்கியமானதாகும். சுயகற்றல் நேரம் அதிகரிக்கப்படும் போது சாதனைகள் அதிகிக்கும் என்பதனை பல ஆய்வு முடிவுகள் எடுத்துக்காட்டியுள்ளன. அடுத்ததாக தங்களுக்கான ”தினசரி நேர சூசி” ஒன்றைத் தயாரித்து அதன் பின்னர் இந்த நேரசூசிக்கு அமைவாக தன்னை இயக்க பழக்கிக்கொள்ளவது அவசியமாகும். ‘‘மாணவன்’’ என்ற வாகனத்தின் சாரதியாக ‘‘நேரசூசி’’ அமைய வேண்டும். இதனூடாக குறித்த மாணவனின் இலக்கு நிறைவேறுவதற்கு எந்த தடையும் இருக்காது. அதுமட்டுமல்ல குறித்த மாணவன் தனது நேரத்தை ”சேமிப்பு” செய்ய பழகிக் கொண்டதால் எதிர்காலத்தில் செல்வந்தனாகியும் விடுவான்.

பாடசாலை செல்கின்ற ஒவ்வொரு மாணவனுக்கும் தினசரி பாடசாலை நேரம் 6 மணித்தியாலமாக அமைகின்றது. அநேகர் இந்நேரத்தை ஒழுங்காகப் பயன்படுத்துவதில்லை. பாட வேளைக்கு ஆசிரியர் சமூகங்கொடுக்காத வேளைகளில் அதற்குறிய நேரத்தை அரட்டை அடித்தே செலவு செய்து விடுகின்றனர். ஒரு நாளைக்கு சுமார் இரண்டு மணித்தியாலம் இவ்வாறு போகுமானால், ஒரு மாதத்தில் குறைந்தது 40 மணித்தியாலம் இவ்வாறு வீணாகிப் போய்விடுகின்றது என்பதை கருத்திற்கொள்வது முக்கியமானதாகும். தேவையற்ற விடயங்களை கதைத்திருப்பதாலோ அல்லது சிரித்து மகிழ்ந்திருப்பதாலோ எவ்வித நன்மைகளும் இல்லை. இத்தகைய செயற்பாடுகள் வாழ்நாள் பூராகவும் துன்பத்திற்கு வழிவகுத்து விடும். இவ்வாறான நேரங்களில் வாசிகசாலைக்கு

செல்லலாம். அத்துடன் ஒரு பாடவிடயம் தொடர்பான கலந்துரையாடலை மாணவர்களாகவே ஏற்பாடு செய்யலாம். சுய கற்றலில் ஈடுபடுகின்ற மாணவர்களுக்குரிய மற்றொரு பிரச்சினை அளவு கடந்த நித்திரையாகும். படிக்கும்போது நித்திரை வருவதும் தாமதமாக நித்திரை விட்டெழுவதும் முக்கியமான பிரச்சினை ஆகும். கல்வி மற்றும் கற்றல் தொடர்பாக ஒருவர் கொண்டுள்ள ஆர்வம் இதில் முக்கிய செல்வாக்கு செலுத்துகின்றது. "நேரமில்லை" என்று சொல் பவர்களில் பெரும்பாலானோர் அதிக நித்திரை பிரியர்களாக இருப்பார்கள். "மிகையான தூக்கம் உடல் நலத்திற்கு கேடு" என்பதனையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

இடைநிலை வகுப்புகளில் கல்வி பயிலும் மாணவர் ஒருவருக்கு நாளொன்றுக்கும் ஆறு மணித்தியால நித்திரை போதுமானதாகும். இதற்குமேலும் நித்திரை செய்ய முற்பட்டால் தனது கல்விச் செயற்பாடுகளை ஒழுங்காக செய்ய முடியாமல் போய்விடும். சாதனையாளர்களில் பலர் நித்திரையை தியாகம் செய்தவர்களாகும். இவர்கள் "அன்றே தூங்கி அன்றே துயில் எழுபவாராக" இருக்கின்றனர். இவர்கள் தினமும் நள்ளிரவு 12 மணிக்கு பின் நித்திரைக்கு சென்று காலையில் துயில் எழுபவர்கள். ஆனால் எம்மில் அதிகமானோர் ஒரு நாள் தூங்கி மறுநாள் துயில் எழுபவராக இருக்கின்றோம். சுய கற்றலுக்காக அதிக நேரத்தை ஒதுக்குவது மிக முக்கியமானதாகும். கற்கின்ற ஒவ்வொருவிடயத்தையும் மிக்க ஆழமாக சிந்திக்க வேண்டும். கற்றல் முடிவடைந்தவுடன் நாம் இது வரை எதனைக் கற்றோம் ? என்பதனை ஆராய்ந்து பார்ப்பது அவசியமாகும். கற்கின்ற முறைகள் பற்றி பல உளவியலாளர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள். இக் கட்டுரையின் விரிவஞ்சி அது பற்றி இங்கு தொடர முடியாதுள்ளது.

முடிவுரை

கற்கின்ற வேளையில் தனது ஒவ்வொரு செக்கன்களுமே தனக்கு புள்ளிகளை (Marks) கொடுக்கக்கூடியவை என்பதனையும் மாணவர் உணருதல் வேண்டும். பாடசாலைக் காலங்களில் கிடைக்கின்ற ஒவ்வொரு "செக்கன்களும்" தனது பிற்கால வாழ்வுக்கான "முதலீடு" என்பதனை மாணவர்கள் மறந்து விடக்கூடாது. இதன் காரணமாகத்தான் புதிய கல்வி சீர்திருத்தத்தில் "ஓய்வு நேரப்பயன்பாடு" என்ற எண்ணக்கரு முன்வைக்கப்பட்டுள்ளது. மாணவர்கள் நேரத்தைச் சிறப்பாகப் பயன்படுத்தி வளமான வாழ்வை தேடிக்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் மனம் வைத்தால் ஆகாதது எதுவுமேயில்லை. இதனால் பெறுமதியான வாழ்கையை மகிச்சிகரமாக்குவது எம் கையில் தான் உள்ளது. இதற்காக கிடைக்கின்ற நேரத்தை சரியாக பயன்படுத்த வேண்டியது அனைவரினதும் கடமையாகும்.